



## Hartrevalidatie na een bypass-operatie

## Een nieuw begin

Een bypass-operatie is een ingrijpende gebeurtenis, zowel voor uzelf als voor uw naaste omgeving. Belangrijk is dat u erin slaagt een nieuw evenwicht te vinden, lichamelijk én geestelijk. Hartrevalidatie kan u daarbij helpen.

Tijdens de revalidatieperiode leert u uw eigen grenzen (her)ontdekken. U leert inzien wat uw beperkingen zijn, maar vooral ook welke mogelijkheden u heeft. Op die manier krijgt u meer zelfvertrouwen en kunt u langzaam aan weer een normaal leven gaan leiden.

Omdat een bypass-operatie veel invloed heeft op het dagelijks leven, wordt uw partner of familie zo nauw mogelijk bij het revalidatieprogramma betrokken.

- De kosten van het hartrevalidatieprogramma worden vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

*De bypass-operatie vindt plaats in een ander ziekenhuis dan het WZA. Meestal gaat u een paar dagen na de operatie (terug) naar het WZA om te starten met de revalidatie. Soms blijft u gedurende de hele opname in het ziekenhuis waar u geopereerd bent en gaat u vandaar uit naar huis. In dat geval is de informatie op pagina 4 'Hartrevalidatie tijdens uw opname' niet van toepassing.*

*Als u na uw operatie direct naar huis gaat, wordt u verzocht binnen een week na thuiskomst zelf contact op te nemen met de coördinator hartrevalidatie van het WZA! U kunt dan een afspraak maken voor de poliklinische revalidatie. (Als de coördinator hartrevalidatie ervan op de hoogte is gebracht dat u na uw bypass-operatie weer thuis bent, is het ook mogelijk dat zij contact met u opneemt maar gaat u daar niet vanuit!)*

## Hartrevalidatieprogramma

### Revalidatie op maat

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit een aantal vaste onderdelen en wordt verder zoveel mogelijk afgestemd op uw individuele behoeften. Hoe lang de revalidatieperiode duurt, is per persoon verschillend.

### Revalidatieteam

De hartrevalidatiebehandeling valt onder verantwoordelijkheid van een zgn. multidisciplinair team. Dit bestaat uit een cardioloog, een coördinator hartrevalidatie, een fysiotherapeut, een medisch maatschappelijk werker en een psycholoog.

De verschillende leden van het team hebben elk hun eigen aandachtsgebied en verantwoordelijkheid:

- **de cardioloog**  
De cardioloog is verantwoordelijk voor het medische deel van uw behandeling en is tevens eindverantwoordelijk voor het hartrevalidatieprogramma.
- **de coördinator hartrevalidatie**  
De coördinator hartrevalidatie bekijkt samen met u hoe het revalidatieproces er in grote lijnen voor u komt uit te zien, zij houdt de voortgang van de behandeling in de gaten en kan u desgewenst doorverwijzen naar andere disciplines.
- **de fysiotherapeut**  
De fysiotherapeut is verantwoordelijk voor het bewegings- en ontspanningsprogramma gedurende de revalidatieperiode.
- **de medisch maatschappelijk werker**  
De medisch maatschappelijk werker kan u advies geven over de manier waarop u met de praktische en emotionele gevolgen van uw hartoperatie kunt omgaan.
- **de psycholoog**  
Als u ten gevolge van uw hartoperatie te maken krijgt met angstgevoelens of depressieve klachten, kan de psycholoog u helpen deze zo goed mogelijk te hanteren.

### Afstemming

De verschillende leden van het hartrevalidatieteam hebben regelmatig overleg over de voortgang van uw behandeling. Daarbij is het steeds de bedoeling om gezamenlijk tot een plan van aanpak te komen waar u als patiënt zoveel mogelijk aan heeft. Uw eigen wensen spelen daarbij een belangrijke rol.

## Hartrevalidatie tijdens uw opname\*

### Fysiotherapie

Met hartrevalidatie wordt begonnen terwijl u nog opgenomen bent in het ziekenhuis. Onder begeleiding van een fysiotherapeut leert u om zich geleidelijk steeds meer lichamelijk in te spannen. Dit gebeurt volgens een bepaald schema, dat in overleg met u per dag wordt vastgesteld.

Voordat u weer naar huis gaat, bespreekt de fysiotherapeut met u of het voor u zinvol is om na uw ontslag uit het ziekenhuis mee te doen aan een bewegingsprogramma. Als dat het geval is, wordt een afspraak met u gemaakt voor een intakegesprek bij de fysiotherapeut.

### Kennismaking coördinator hartrevalidatie

Tijdens uw opname komt de coördinator hartrevalidatie bij u langs om kennis te maken. Ook wordt dan een afspraak met u gemaakt voor een intakegesprek ongeveer drie weken na uw ontslag. Verder krijgt u een vragenlijst met het verzoek deze ingevuld mee te nemen naar het intakegesprek.

### Voeding

Van de afdelingsverpleegkundigen krijgt u voorlichting over gezonde (cholesterolverlagende) voeding.

### Afspraak cardioloog

Voordat u met ontslag gaat, krijgt u een afspraak mee voor een controlebezoek aan de cardioloog.

\* Dit geldt niet voor patiënten die vanuit het ziekenhuis waar ze geopereerd zijn, rechtstreeks naar huis gaan.

## **Intakegesprek met coördinator hartrevalidatie**

Ongeveer drie weken na uw ontslag uit het ziekenhuis heeft u een gesprek met de coördinator hartrevalidatie. Deze gaat samen met u na aan welke onderdelen van het hartrevalidatieprogramma u het meest behoefte heeft. Dit gebeurt mede aan de hand van uw antwoorden op de vragen van de vragenlijst. Voor welk programma u in aanmerking komt is met name afhankelijk van uw algehele conditie, uw privé-situatie en de doelen die u zichzelf stelt.

Het is aan te bevelen dat u in ieder geval de informatiebijeenkomsten bijwoont die het ziekenhuis organiseert voor patiënten die een hartinfarct of bypass-operatie hebben gehad.

Als dat wenselijk is, kan de coördinator hartrevalidatie een afspraak voor u maken met een medisch maatschappelijk werker.

Als er bij u behoefte is aan begeleiding door een psycholoog, kan de coördinator hartrevalidatie dit verzoek bespreken binnen het hartrevalidatieteam.

Naast informatie over het hartrevalidatieprogramma geeft de coördinator hartrevalidatie u voorlichting over risicofactoren bij hart- en vaatziekten, tips voor een gezonde leefstijl en adviezen om goed met uw hartziekte om te gaan.

## Fysiotherapie

### Intakegesprek

Als u tijdens uw opname met de fysiotherapeut heeft afgesproken om mee te doen aan een bewegingsprogramma, heeft u ongeveer drie weken na uw ontslag uit het ziekenhuis een intakegesprek met de fysiotherapeut.

Er zijn verschillende bewegingsprogramma's. Tijdens uw gesprek met de fysiotherapeut wordt bekeken welk bewegingsprogramma geschikt voor u is.

### Bewegingsprogramma

Bij alle bewegingsprogramma's gaat het erom dat u:

- plezier krijgt in bewegen;
- uw angst voor bewegen overwint en meer zelfvertrouwen krijgt;
- leert leven met eventuele beperkingen;
- uw grenzen leert kennen;
- uw conditie verbetert.

De fysiotherapeut overlegt met u op welke aspecten de nadruk moet komen te liggen.

### *In groepjes*

Alle deelnemers aan het bewegingsprogramma worden in groepjes ingedeeld. U oefent dus samen met andere patiënten die ook hartproblemen hebben.

### *Kleding*

Tijdens de trainingen kunt u het beste makkelijk zittende kleding dragen, zoals een T-shirt, een korte broek of trainingsbroek en sportschoenen.

### *Aanwezigheid van uw partner*

Uw partner of een familielid is van harte welkom om de trainingen bij te wonen.

## **Ontspanningsprogramma**

het kader van de hartrevalidatie kunt u ook deelnemen aan een ontspanningsprogramma. De fysiotherapeut of de coördinator hartrevalidatie overlegt met u of het zinvol is om aan het ontspanningsprogramma deel te nemen. Als u denkt dat het iets voor u is, kunt u dat ook zelf aangeven.

Iedereen heeft wel eens last van spanningen. Dat is heel normaal. Als u evenwel te lang onder spanning leeft, heeft dat ook invloed op uw lichaam. Het evenwicht tussen spanning en ontspanning raakt verstoord en uw lichaam reageert hierop door ook gespannen te raken. (Als u regelmatig nerveus bent of geïrriteerd, of u kunt moeilijk stilzitten of nietsdoen, dan zou dit kunnen betekenen dat u te gespannen bent.)

Voor uw gezondheid is het belangrijk om uw lichaam regelmatig te ontspannen. Dit leert u tijdens het ontspanningsprogramma. U krijgt hier oefeningen waarbij u leert om uw spieren 'los te laten'.

## Groepsvoorlichting

### Informatiebijeenkomsten

Tijdens het revalidatieprogramma kunt u een serie informatiebijeenkomsten bijwonen over de gevolgen van een hartaandoening en de risicofactoren die een rol spelen bij een hartaandoening.

De bijeenkomsten worden afwisselend verzorgd door een cardioloog, een diëtist, een psycholoog en een medisch maatschappelijk werker. De coördinator hartrevalidatie is bij iedere bijeenkomst aanwezig als 'algemene vraagbaak'.

De bijeenkomsten vinden plaats in vier achtereenvolgende weken en duren per keer anderhalf uur.

Het is aan te raden om naar de bijeenkomsten te gaan samen met uw partner, een familielid of iemand anders uit uw naaste omgeving.

#### **Wie doet wat?**

- 1 De *cardioloog* geeft uitleg over de medische achtergronden, de risicofactoren en de behandelmethoden van een hartaandoening.
- 2 De *diëtist* geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten.
- 3 De *psycholoog* gaat in op gevoelens van angst, irritatie en neerslachtigheid die zowel bij uzelf als uw partner kunnen optreden en bespreekt hoe u daar zo goed mogelijk mee om kunt gaan.
- 4 De *medisch maatschappelijk werker* besteedt aandacht aan allerlei problemen die u kunt tegenkomen ten gevolge van uw hartoperatie, bijvoorbeeld problemen met uw werk of in de relatie met uw partner of familie.

### **PEP-bijeenkomsten (PEP = Psycho Educatieve Preventie)**

In de loop van de revalidatieperiode kan blijken dat de hartoperatie uw emotionele evenwicht ernstig heeft verstoord of dreigt te verstoren. Het is dan extra belangrijk dat u uw angstgevoelens, stressklachten of depressieve gevoelens goed leert hanteren. In dat geval wordt u (samen met uw partner) uitgenodigd om deel te nemen aan de PEP-bijeenkomsten. Dit zijn vier cursusbijeenkomsten van anderhalf uur onder leiding van een psycholoog. Tijdens de cursus leert u om de psychische gevolgen van uw hartaandoening te herkennen en een manier te vinden om met uw negatieve gevoelens om te gaan.

## Wanneer een arts bellen?

### Pijnstillers

Het is normaal dat de wond tot enkele weken na de operatie soms wat trekt en pijnlijk is. Het is belangrijk dat u voldoende pijnstillers gebruikt (Paracetamol) om zo gewoon mogelijk te kunnen bewegen, rechtop te kunnen lopen en diep te kunnen ademen. In de loop van de tijd trekt de pijn meestal weg.

### Een arts bellen

Bij de volgende klachten doet u er verstandig aan om contact op te nemen met uw huisarts (of met uw cardioloog, als u dat heeft afgesproken):

- als u meer dan 38,5°C koorts heeft;
- als de wond rood, dik en pijnlijk wordt;
- als er helder of troebel vocht uit de wond komt;
- als de wondpijn aanhoudt of toeneemt;
- als u een snelle en/of onregelmatige hartslag heeft;
- als u pijn op de borst heeft zoals voor de operatie;
- als u bij inspanning in toenemende mate last heeft van kortademigheid;
- als u kortademig bent terwijl u rust;
- als u in toenemende mate hoest en geelgroen slijm opgeeft.

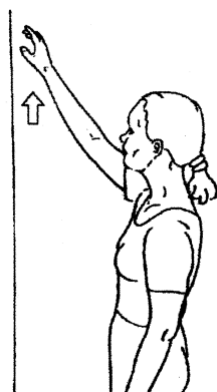
## Oefeningen

Hieronder vindt u een drietal oefeningen om de spieren in het borstgebied soepel te houden. Het is belangrijk dat u stopt met de oefeningen op het moment dat het pijn gaat doen.



Draai cirkels met uw schouders, naar voren en naar achteren. Doe dit een paar keer per dag.

Breng uw handen naar uw nek. Houd uw nek recht. Draai uw ellebogen rustig naar buiten en weer terug. Herhaal dit drie keer.



Plaats een hand tegen de muur en 'loop' met uw vingers langs de muur omhoog. Doe dit een keer met uw linker- en met uw rechterhand.

## Leefregels

Eenmaal thuis vraagt u zich waarschijnlijk af wat u beter wel en niet kunt doen. In het algemeen geldt dat u steeds zelf moet bekijken hoe ver u kunt gaan. Wees niet te angstig en probeer uw activiteiten steeds wat verder uit te breiden. Laat u niet alles uit handen nemen, maar probeer zoveel mogelijk zelf te doen.

Eenmaal thuis vraagt u zich waarschijnlijk af wat u beter wel en niet kunt doen. In het algemeen geldt dat u steeds zelf moet bekijken hoe ver u kunt gaan. Wees niet te angstig en probeer uw activiteiten steeds wat verder uit te breiden. Laat u niet alles uit handen nemen, maar probeer zoveel mogelijk zelf te doen.

- **Wandelen**

Direct na uw ontslag uit het ziekenhuis mag u weer wandelen. Probeer elke dag in ieder geval één keer een stukje te wandelen. U kunt het beste beginnen met een klein blokje om en dit steeds wat uitbreiden. Als u denkt dat het nodig is, kunt u tussendoor natuurlijk uitrusten. Houd rekening met kou en harde wind. Zolang u zich nog onzeker voelt, is het verstandig om iemand mee te vragen.

- **Fietsen**

Zes weken na de operatie mag u weer gewoon fietsen. Dit heeft niet te maken met de inspanning die u moet leveren, maar met de krachten die via het fietsstuur op het borstbeen komen. U kunt wel fietsen op een home-trainer. Dan is het juist een goede manier om conditie op te bouwen.

- **Zwemmen**

U mag pas zwemmen als de wond genezen is. Meestal is dit na ongeveer zes weken het geval. Probeer eerst één baantje te zwemmen. Als dit geen probleem is, kunt u het aantal baantjes geleidelijk uitbreiden. Vermijd plotse-linge temperatuurverschillen. (Pas op met duiken!)

- **Huishouding**

De eerste weken na uw ontslag uit het ziekenhuis mag u alleen licht huishoudelijk werk doen, zoals stoffen of koffiezetten. Na een week of acht kunt u uw gewone huishoudelijke bezigheden weer oppakken.

- **Tillen**

De eerste weken mag u niet zwaar tillen. Als u moet tillen (bijvoorbeeld boodschappen), gebruik dan beide handen en probeer het gewicht zoveel mogelijk over links en rechts te verdelen.

- **Autorijden**

Pas een week of zes na de operatie mag u weer autorijden. Om in acute verkeerssituaties goed te kunnen uitwijken, moet uw borstbeen namelijk genezen zijn. Probeer in het begin druk verkeer te vermijden en rijd niet te lang achter elkaar.

- **Geslachtsgemeenschap**

Het is aan uzelf om in te schatten wanneer u weer geslachtsgemeenschap kunt hebben. Het is niet mogelijk om daarvoor een algemeen advies te geven.

- **Vakantie**

U kunt met vakantie wanneer u zich daar zelf weer toe in staat acht. Bent u van plan een verre reis te maken, overleg dan met uw cardioloog.

- **Werkhervatting**

Na inlichtingen te hebben gekregen van de cardioloog, bepaalt de bedrijfsarts wanneer u weer aan het werk kunt. Meestal is dat na acht tot twaalf weken het geval.

- **Tuinieren**

In verband met de druk op het borstbeen is het verstandig om met grasmaaien en andere zware tuinkarweitjes te wachten tot zes à acht weken na uw ontslag uit het ziekenhuis.

- **Trimmen**

Met trimmen kunt u pas beginnen tijdens de poliklinische hartrevalidatie in overleg met uw fysiotherapeut.

- **Contactsporten/tennis/bowlen**

In verband met de genezing van het borstbeen kunt u met sporten waarbij er druk op het borstbeen wordt uitgeoefend, het beste zes tot acht weken wachten.

## Afspraken

### Afspraak met de fysiotherapeut

U wordt verwacht voor een intakegesprek bij:

\_\_\_\_\_

(naam fysiotherapeut)

op \_\_\_\_\_ (dag/datum/tijd)

op de polikliniek fysiotherapie (**nr. 20**).

- Deze afspraak geldt ook voor uw partner (of familielid)!
- Wilt u zich bij aankomst melden bij de balie medewerker?
- Als u verhinderd bent, wilt u dit dan zo snel mogelijk doorgeven? U kunt de polikliniek fysiotherapie telefonisch bereiken op (0592) 325 310.

### Afspraak met de coördinator hartrevalidatie

U wordt verwacht voor een intakegesprek bij:

\_\_\_\_\_

(naam coördinator hartrevalidatie)

op \_\_\_\_\_ (dag/datum/tijd)

op de afdeling medisch maatschappelijk werk (**nr. 108**).

- Deze afspraak geldt ook voor uw partner (of familielid)!
- U kunt bij aankomst plaatsnemen op het verpleegplein op de eerste verdieping. U wordt daar opgehaald en hoeft zich dus niet eerst te melden.
- Als u verhinderd bent, wilt u dit dan zo snel mogelijk doorgeven? U kunt de coördinator hartrevalidatie telefonisch bereiken op (0592) 325 584.

**Vragen?**

*Als u na het lezen van deze brochure of in de loop van de revalidatieperiode vragen heeft over het hartrevalidatieprogramma, kunt u bellen met de coördinator hartrevalidatie. Zij is telefonisch bereikbaar op dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur op nummer (0592) 325 584.*

*Mocht u na de revalidatieperiode nog vragen of twijfels hebben in verband met uw herstel, dan wordt u verzocht ook contact op te nemen met de coördinator hartrevalidatie.*

Kijk ook eens op de website van het ziekenhuis [www.wza.nl](http://www.wza.nl)